

天華通信

熊本県玉名郡長洲町長洲 2168-55 (長洲港有明フェリー横)
tel : 0968-78-1122 hp : http://www.tennka.com

第7刊

4 / 1 発行

お知らせ

◇ “年中無休”で営業しております。

◇ 4/29~5/7 天華2周年記念

この期間中、割引券の付いた回数券や素敵なプレゼントをご用意しております。

◇ 毎月11・22日は“天華の日”

毎月11・22日の15:00~17:00 30%off のチケットをプレゼント
それ以外の時間 ポイントが2倍!!

健康の千恵袋・・・今月のテーマ “出しやすい胃腸にする”

「便秘タイプ」になるな、「下痢タイプ」になれ

便秘をすると、大便とともに捨てられるべき老廃物・腐敗物などの有害物やコレステロール、中性脂肪、糖分が血液の中に吸収される。その結果、血液を汚したり高脂血症や高血糖（糖尿病）の原因になる。

逆に、下痢をしょっちゅうくり返す人は、痩せ型で、いかにも弱々しそうに見える人が多い。ところが、健康診断などをすると、高脂血症や高血糖、肝臓病（尿タンパク陽性）や、心電図に異常が見られる人が非常に少ない。（中略）

腸内の浄化、ひいては血液の浄化には、植物繊維を十分に摂取することも必要になる。その働きとして、

1, 脂肪を出す 2, 解毒（デトックス）作用 3, 糖尿病（血糖）予防 4, 大腸癌をはじめ、腸の病気予防 5, 腸内善玉菌の増殖を助ける 6, 様々な文明病予防 がある。

参考：『体の老廃物・毒素を出す病気は必ず治る』石原結實著

また、岩盤浴の温め効果で腸内運動を活発にし、より排便しやすい体にしてくれる。便秘はお肌の大敵！快便で健康・長寿・美人を目指しましょう！！

岩盤浴に入るとお腹が
グルグルなり、腸が
ちょ～う動いてるの！
その後快便です(笑)

便秘が解消され
ニキビが出来にくく
なり、痩せてきた！
—石三鳥 20代

店長コメント：

さくらも咲き始め、春の訪れを祝っているようです。
以前、私もニキビで悩み外出するのが嫌な時期もありました。
今では毎日快調でニキビ跡も目立たなくなりました。
岩盤浴中のヨガとハーブが効いているみたい！！

☆4月リンパマッサージ営業日☆

■の日は12:00～ ○の日は17:00～ 営業

日	月	火	水	木	金	土
4/30						1
2	3	4	5	6	7	⑧
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	⑨
23	24	25	26	27	28	29